

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Di samping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Dan, kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan di bidang keolahragaan.

Pertandingan atau lomba untuk atletik ini disebut dengan nomor. Nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan yaitu jalan cepat untuk putri 10 km dan 20 km, jalan cepat untuk putra 20 km dan 50 km. Untuk nomor lari, ditinjau dari jarak tempuh, terdiri dari lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60 m sampai dengan 400 m. Lari jarak menengah (*middle distance*) terdiri dari 800 m dan 1500 m. Lari jarak jauh (*long distance*) terdiri dari 3000 m sampai dengan 42.195 km (*marathon*). Dan, ditinjau dari lintasan atau jalan yang dilewati terdiri dari lari di lintasan tanpa melewati rintangan, lari ladang atau *cross country* atau lari lintas alam, lari 3000 m halang rintang (*Steeplechase*), lari 100 m dan 400 m gawang untuk putri dan lari 110 m dan 400 m gawang untuk putra. Sedangkan, dari jumlah peserta dan jumlah nomor yang dilakukan terdiri dari lari estafet 4 x 100 m untuk putra dan putri dan 4 x 400 m untuk putra dan putri, *Combined Event* (nomor lomba gabungan), panca lomba (untuk kelompok remaja), sapta lomba (junior putra-putri dan senior putri), dan dasa lomba (senior putra). Untuk nomor Lompat terdiri dari lompat tinggi (*hight jump*), lompat jauh (*long jump*),

lompat jangkit (*triple jump*), lompat tinggi galah (*polevoul*). Dan nomor lempar terdiri dari tolak peluru (*shot put*), lempar lembing (*javelin throw*), lempar cakram (*discus throw*) dan lontar martil (*hammer*).

Dalam suatu perlombaan atletik, bisa diadakan lebih dari satu macam perlombaan. Misalnya, nomor jalan cepat dapat dilaksanakan di jalan raya (*race walking*); sedangkan, nomor lari, lompat, dan lempar di dalam stadion. Banyaknya jumlah perlombaan yang diperlombakan tergantung dari sifat dan tingkat perlombaan, baik tingkat daerah maupun nasional.

Pada cabang olahraga atletik, nomor lomba lompat jauh merupakan nomor lomba yang paling sederhana, sebab sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh, atlet sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh ini. Lompat jauh sebagaimana kita ketahui menjadi salah satu cabang olahraga atletik tingkat Internasional. Lompat jauh ini dilakukan dengan melakukan lompatan sejauh-jauhnya dari titik tumpuan yang ada sampai mendarat pada bak pasir . Seorang atlet dikatakan menang apabila memiliki jarak lompatan yang paling jauh diantara lompatan lawannya.

Di Kabupaten Asahan, Atlet SMAN 2 Kisaran adalah atlet yang mempunyai banyak meraih prestasi dicabang olahraga atletik. Berdasarkan wawancara pelatih atlet atletik SMAN 2 Kisaran “Atlet atletik SMAN 2 Kisaran tidak hanya meraih prestasi tingkat Kabupaten saja tetapi juga meraih prestasi baik dalam tingkat Provinsi, maupun tingkat Nasional”. Fasilitas latihan cabang olahraga atletik di SMAN 2 Kisaran cukup lengkap sehingga di SMAN 2 Kisaran adalah pusat tempat latihan atletik di Kabupaten Asahan. Tetapi dalam beberapa tahun

belakangan ini atlet lompat jauh SMAN 2 Kisaran mengalami penurunan.

Dalam peningkatan prestasi dalam lompat jauh gaya jongkok harus menggunakan teknik yang sempurna serta fisik yang baik agar hasil lompatan juga maksimal, misalnya saat melakukan awalan diperlukan kecepatan, saat melakukan tumpuan dibutuhkan *power* dan saat melayang diudara dibutuhkan keseimbangan.

Berdasarkan hasil observasi dan data awal melalui tes dan pengukuran yang dilakukan pada tanggal 11 Oktober 2021 pada atlet lompat jauh SMAN2 Kisaran maka peneliti menemukan beberapa masalah yang terjadi sehingga menurunnya prestasi lompat jauh pada atlet yaitu kurangnya kecepatan atlet saat melakukan awalan dan melakukan tolakan pada papan tumpuan yang kurang maksimal sehingga berpengaruh pada hasil lompatan.

Banyak bentuk latihan kecepatan dan *power* untuk meningkatkan hasil lompatan yaitu salah satunya bentuk latihan *straight bounding* dan *box skip*. Menurut Foran (2001: 181) bentuk latihan *stright bounding* adalah bentuk latihan yang sangat berpengaruh dalam kecepatan, pada awalan lompat jauh dibutuhkan kecepatan yang baik. Menurut Radcliffe dan Farentinos (1999:80) *box skip* adalah bentuk latihan yang sangat berpengaruh meningkatkan *power* otot tungkai, *power* otot tungkai merupakan unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam lompat jauh karena *power* otot tungkai berperan penting pada teknik tolakan pada papan tumpuan lompat jauh.

Memaknai deskripsi di atas maka peneliti ingin mengungkap salah satu dari banyak faktor yang mempengaruhi hasil lompatan sehingga peneliti tertarik untuk

mengambil judul : Kontribusi Latihan *Straight Bounding* Dan *Box Skip* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Lompat Jauh Putra SMAN 2 Kisaran.

1.2 Identifikasi Masalah

Seperti uraian dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *Straight Bounding* dapat berkontribusi terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet SMAN 2 Kisaran tahun 2021?
2. Apakah latihan *Box Skip* dapat berkontribusi terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet SMAN 2 Kisaran tahun 2021?
3. Apakah bentuk latihan *Straight Bounding* dan *Box skip* memberikan kontribusi terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet SMAN 2 Kisaran tahun 2021?

1.3 Batasan Masalah

Mencernai masalah yang diteliti yang tercantum dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka peneliti membuat batasan masalah untuk menghindari perluasan pembahasan maka pembatasan masalah yaitu : kontribusi latihan *straight bounding* dan *box skip* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet lompat jauh putra SMAN 2 Kisaran.

1.4 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Straight Bounding* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet SMAN 2 Kisaran tahun 2021?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Box Skip* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet SMAN 2 Kisaran tahun 2021?
3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Straight Bounding* dan *Box skip* secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet SMAN 2 Kisaran 2021?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Straight Bounding* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet SMAN 2 Kisaran tahun 2021
2. Untuk Mengetahui apakah terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Box Skip* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet SMAN 2 Kisaran tahun 2021
3. Untuk Mengetahi apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Straight Bounding* dan *Box skip* secara bersama-sama terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok atlet SMAN 2 Kisaran 2021

1.6 Manfaat Penelitian

Akan hal ini, manfaat penelitian adalah sebagai berikut

1. Untuk menambah wawasan bagi peneliti pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.
2. Untuk merancang program latihan bagi para pelatih dalam pelaksanaan pelatihan pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.
3. Untuk menjadi informasi tambahan dan bahan petunjuk penelitian selanjutnya bagi pembaca terkhusus pada mahasiswa/i FIK UNIMED pada olahraga atletik nomor lompat jauh.
4. Adanya peningkatan semangat dalam berlatih pada atlet SMAN 2 Kisaran dengan dilaksanakannya penelitian ini.

THE
Character Building
UNIVERSITY